



## 健康・福祉

### 保健と福祉の相談

①妊娠・子育てから高齢者の介護まで、健康の悩み、福祉サービス全般 ②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 ③市保健福祉総務課（市役所1階）☎（632）2941、上河内区保健福祉課☎（674）3133、河内区保健福祉課☎（671）3205、平石区☎（661）2369、富屋区☎（665）3698、姿川区☎（645）4535

### 市社会福祉協議会 総合相談センター

①②弁護士の法律相談＝10月18日（火）午前9時～正午（受け付けは午前11時30分まで）。生活福祉相談（心配ごと相談）＝月～金曜日、心身障がい者相談（知的障がい者相談員）＝10月19日（水）、更生相談（保護司）＝10月20日（木）、午前9時～午後3時、精神保健福祉相談（精神保健福祉士）＝10月21日（金）午後1時～4時。巡回相談＝10月4日（河内総合福祉センター）・6日（ことぶき会館）・11日（上河内老人福祉センター）・13日（ふれあい荘）・20日（やすらぎ荘）・27日（すこやか荘）・11月1日（河内総合福祉センター）。午前9時30分～午後3時30分 ③市総合相談センター（中央1丁目・市総合福祉センター社会福祉協議会内）☎（636）1215

### 運動サポート相談

要予約

①運動指導員による運動相談と実技指導②詳しくは、お問い合わせください③市保健センター☎（627）6666

### 健康相談①

①健診結果や生活習慣病予防など成人の健康に関する相談②③保健所（竹林町）＝月～金曜日、市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）＝毎日（休館日を除く）、午前9時～正午、午後1時～4時④健康増進課☎（62

7）1126、市保健センター☎（627）6666

### 健康相談②

①エイズ、肝炎、結核、難病、精神保健②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分③保健予防課☎（626）1114

### 栄養相談

①管理栄養士による栄養や食事に関する個別相談②毎日（休館日を除く）、午前9時～正午、午後1時～4時③



忍者食丸くん

市保健センター☎（627）6666

### 病態別栄養相談

要予約

①管理栄養士による生活習慣病などの病気に応じた食事療法。医師の指示書が必要②③保健所＝月曜日、市保健センター＝土・日曜日、午前9時30分～午後3時④健康増進課☎（626）1126

### エイズ（HIV抗体）検査・ 性感染症検査・ウイルス性 肝炎検査

要予約（一部）

①匿名によるエイズ（HIV抗体・感染したと思われる日から3カ月経過後）、クラミジア・梅毒（感染したと思われる日から1カ月経過後）、B型・C型肝炎（感染したと思われる日から6カ月経過後）の検査と相談②③10月12・19・26日、11月2日。午前9時～10時＝保健所（即日検査は要予約、先着10人）。10月23日（日）午後1時～3時30分＝市保健センター。

※保健所の即日（HIV・梅毒抗体検査）検査結果は当日、通常検査結果は約1週間後④保健予防課☎（626）1114

### 精神保健福祉相談

要予約

①医師や精神保健福祉士（ケースワーカー）による、心の健康についての個別相談②10月12・26日（水）、午後1時30分～4時③保健予防課☎（626）1114

※上記相談日以外でも、随時、保健師が相談を受けています。

### 歯科健康相談

要予約

①①歯科医師による歯に関する個別相談②歯科衛生士による口腔ケアに関する相談②10月28日（金）午後1時30分～3時30分。各先着6人。申し込みは10月4日午前9時30分から③市保健センター☎（627）6666

### 休日眼科診療

①眼科診療②日曜日・祝休日、午前10時～午後5時③NHO 栃木医療センター（中戸祭1丁目）☎（622）5241 ④保健所総務課☎（626）1102

### 障がい者の差別解消相談

（電話・ファクス・Eメール相談可）

①日常生活での障がいを理由とした不当な差別的取り扱いや合理的配慮の不提供などについての相談②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分③障がい福祉課☎（632）2353、FAX（636）0398、✉u1904@city.utsunomiya.tochigi.jp

### 障がい者基幹相談支援センター

①相談支援事業所などへの助言、障がい者や家族からの専門相談・総合相談②月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分③障がい福祉課（市役所1階）☎（632）2366

### 障がい者生活支援センター

①在宅の障がい児・者や家族からの各種相談などを行い障がい者の自立した生活を支援②各問い合わせ先へ③市総合福祉センター☎（636）1536、子ども発達センター（鶴田町）☎（647）4724、障がい者生活支援センターこぶし（茂原町）☎（680）5748、サポートセンターとみや生活支援センター（徳次郎町）☎（665）8230、泉が丘ふれあいプラザ（泉が丘3丁目）☎（661）9055、うつのみや（西2丁目）☎（632）6074、サポートみゆき（御幸本町）☎（661）5116

### 視覚障がい者相談窓口

①視覚障がい者や家族からの各

◎対面朗読をご利用ください 視覚に障がいのある人や文字からの情報が困難な人に、音訳ボランティアが対面で朗読するサービスを行います。▽日時 10月10・21・23日を除く毎日、午前9時～午後4時▽会場 市総合福祉センター▽申込 朗読希望日の1週間前までに、電話で、ボランティアセンター☎（636）1285へ。

相談対象は、市内に在住か通勤通学している人(無料法律相談は市内在住の人のみ)。秘密は厳守します。なるべく本人か家族が、関係書類・物品をお持ちの上、ご相談ください。予約が必要なものは、当日、会場へ。

1 主な相談内容 2 日時(常設のものは、祝休日と重なった場合は休み) 3 会場 ④の順に掲載。

☎(661)2778

### ボランティアの相談

1 ボランティアに関する相談 2 毎日(休館日を除く)、午前8時30分~午後5時15分 3 ④ボランティアセンター(中央1丁目・市総合福祉センター内) ☎(636)1285、FAX(634)2870

### 戸籍がない人の相談

1 出生届を提出できず戸籍や住民票がない人に関する相談 2 月~金曜日、午前8時30分~午後5時15分 3 ④市民課(市役所1階) ☎(632)2270

### 生活困窮相談

要予約

1 経済的に困窮している人の自立に向けた相談 2 月~金曜日、午前8時30分~午後5時15分 3 ④自立相談支援機関(中央1丁目・市総合福祉センター社会福祉協議会内) ☎(612)6668

### 上下水道についての相談

1 3 ④引っ越しに伴う休止・開栓、名義変更=お客様受付センター ☎(633)1300、道路からの漏水・修繕工事=配水管理センター ☎(616)1331、水質=水質管理室 ☎(674)1399 2 月~金曜日、午前8時30分~午後5時15分。

### ひとり親家庭の相談

要予約

1 母子・父子自立支援員によるひとり親家庭を対象とした就職・生活相談 2 月~金曜日、午前8時30分~午後5時15分 3 ④子ども家庭課 ☎(632)2389

### マザーズコーナー出張相談

1 子育て中の親を対象とした、就職相談 2 10月13日(木)午前10時~正午 3 ④子ども家庭課 ☎(632)2386、ハローワーク宇都宮駅前プラザ「マザーズコーナー」 ☎(623)8609

### 初心者パソコン相談会

1 パソコンの基本操作に関する相談(パソコン持参・1人30分程度) 2 10月19日(水)午後1時~3時 3 ④中央④4階(中央1丁目) ④人材かがやきセンター ☎(632)6332、ITアットうつつのみや ☎

(908)8655

### シニア世代の相談

1 第2の人生で「何か」をしたいおおむね50歳以上の人の相談 2 月~土曜日、午前9時~午後6時。出張相談=10月15日(土)午後1時~3時 3 ④中央図書館(明保野町) ④みやシニア活動センター(市総合福祉センター内) ☎(639)8585

### 花・緑の相談

1 家庭の花や緑 2 火~日曜日(月曜日が祝休日のときは開所し、火曜日が休み)、午前10時~午後4時 3 ④市緑の相談所(平出工業団地) ☎(662)5813

### ペットについての相談

要予約

1 ペットの飼い方 2 月~金曜日、午前8時30分~午後5時15分 3 ④生活衛生課 ☎(626)1108

## 専門家

### 弁護士無料法律相談

要予約

1 不動産、相続、離婚、金銭貸借など 2 10月9・23日(日)、午前10時~午後0時40分 3 9日は市役所14階会議室、23日は市役所7階会議室 ▼対象 市内在住の人 ▼定員 各先着50人 ▼申込 9日分が6日午前8時30分から、23日分が20日午前8時30分から、電話で、広報広聴課 ☎(632)2022・2023・2025・2028・2129へ。 ※同一内容の相談は1回限り。相談時間は20分以内。

### 行政書士無料相談

1 相続、離婚、農地転用、開発行為、営業許認可など、市役所に提出する書類や手続き 2 3 10月17日(月)午前10時~午後3時=市民相談コーナー、10月23日(日)午後1時~4時=市民プラザ(⑤5階) ④広報広聴課 ☎(632)2022

### 司法書士無料相談

1 相続、売買、会社設立などの登記、債務整理 2 10月4・5・11日、午前10時~午後3時(受

け付けは午後2時まで) 3 市民相談コーナー ④広報広聴課 ☎(632)2022

### 土地家屋調査士無料相談

1 土地測量、分筆登記、建物新築登記、境界確認、筆界特定など 2 10月19日(水)午前10時~午後3時 3 市民相談コーナー ④広報広聴課 ☎(632)2022

### 一級建築士住宅相談

要予約

1 住宅の新築・リフォームなどに関する相談 2 10月28日(金)午後1時30分~4時30分 3 市役所14階A会議室 ④住宅課 ☎(632)2735

### 税理士税金なんでも無料相談

予約優先

1 税金全般 2 10月18日(火)午前10時~正午、午後1時~4時 3 市役所14階A会議室 ④税制課 ☎(632)2204

### 起業・創業相談

要予約

1 起業・創業に関する相談や情報提供 2 詳しくはお問い合わせください 3 市起業家支援施設(中央3丁目・県産業会館内) ④産業政策課 ☎(632)2443

### 弁理士知財相談

要予約(一部)

1 特許、実用新案 2 10月7・21日(金)。午後1時30分~4時30分(受け付けは午後1時~4時。21日は要予約) 3 商工会議所(中央3丁目) ④商工振興課 ☎(632)2434

### 社会保険労務士労働相談

予約優先

1 社会保険制度や労働時間、賃金、解雇、事業主からの労務管理 2 10月13日(木)・25日(火)、午後1時30分~4時30分 3 ④商工振興課(市役所7階) ☎(632)2446

### キャリアコンサルタント就職相談

要予約

1 就職に関する悩みや、面接の受け方、書類の書き方、適職診断など 2 毎週月~水・金曜日、午前10時~午後4時30分 3 ④商工振興課 ☎(632)2446

◎司法書士による無料相談会 ▽日時 10月1・8・15・22・29日、午前10時~午後3時▽会場 県司法書士会館(幸町)▽内容 相続、売買、会社設立などの登記手続き、債務整理などの裁判事務、成年後見手続きなど▽申込 面接相談=相談日の2日前までに、電話で、県司法書士会 ☎(614)1122へ。電話相談=当日、直接、相談専用 ☎(651)5008へ。④広報広聴課 ☎(632)2022

本文中に記載がないものは、原則として、対象となりませんが、費用は無料、申込不要。  
④ 地区市民センター、⑤ 出張所、⑥ 生涯学習センター、⑦ ⑧ のみや表参道スクエア、⑨ HP ホームページ、⑩ Eメールアドレス、⑪ 地域自治センター、⑫ 地域コミュニケーションセンター、⑬ 市民活動センター



## 暮らし

### 市民相談

1 市の仕事や日常生活での困り事などに関する相談先の案内・助言 2 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 3 市民相談コーナー（市役所2階） ☎ (632)2835

### 役所のこと何でも相談

1 国、県、市など行政機関への意見や要望 2 3 10月6日(木) = F K D宇都宮店（今泉町）、10月14日(金) = F K Dインターパーク店（インターパーク6丁目）、午後1時～4時 4 総務省栃木行政評価事務所 ☎ (634)4680、広報広聴課 ☎ (632)2022

### 遺言無料相談

1 遺言証書作成や相続 2 10月18日(火) 午前10時～11時30分 3 市民相談コーナー 4 広報広

聴課 ☎ (632)2022

### 人権よろず相談

1 人権擁護委員による、差別、いじめ、職場での嫌がらせ、虐待などに関する相談 2 10月12日(水) 午前10時～正午、午後1時～3時 3 市役所14階B会議室 4 男女共同参画課 ☎ (632)2346

### 消費生活相談

要予約 (一部)

1 消費者からの商品やサービスに関するトラブル（解約手続きなど消費生活全般）、多重債務整理相談は要予約 2 年末年始を除く毎日、午前9時～午後5時30分（来所相談は午前10時～。土・日曜日、祝休日は午後4時30分まで） 3 市消費生活センター（5階） ☎ (616)1547

### 暮らしの行政困りごと相談

1 登記、年金、税金、社会福祉、道路、労働、相続、借金、法律問題など 2 10月21日(金) 午前

10時30分～午後3時 3 ベルモール（陽東6丁目） 4 総務省栃木行政評価事務所 ☎ (634)4680

### ごみについての相談

1 ごみステーションの申請やごみの出し方 2 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分 3 ごみ減量課（市役所12階） ☎ (632)2423

※粗大ごみ収集（1個830円）の申し込みは、粗大ごみ受付センター ☎ (643)5371 へ。なお、市で処理できる一般家庭のものを自分で清掃工場へ持ち込む場合は無料。

### まちぴあ

1 まちづくりの情報や場所・機材の提供、ボランティア・NPO相談受け付け 2 年末年始を除く毎日、午前9時～午後9時30分。日曜日・祝休日は午後5時まで 3 まちぴあ（元今泉5丁目）

## 外国人

■対象 市内在住の外国人。  
■行政書士無料相談（要予約）  
▽日時 10月17日(月) 15:00～17:00  
▽会場 国際交流プラザ  
▽相談内容 在留資格など。

■外国語通訳ボランティア ▽日時 月～土曜日、9:00～17:00（祝休日を除く）  
▽内容 通訳ボランティア（英語・中国語・スペイン語など）が公的機関などに同行し、行政のさまざまな手続きを支援  
▽費用 1回（2時間）

2,000円 ▽申込 国際交流プラザに置いてある依頼書に必要事項を書き、費用を添えて、直接、国際交流プラザへ。 4 市国際交流協会（馬場通り4丁目1-1、うつのみや表参道スクエア5階、国際交流プラザ内） ☎ (616)1870

■外国人総合相談（受け付けは各相談の終了時間の30分前まで。第2木曜日が祝休日の場合は第3木曜日）

会場	時間	ポルトガル語	スペイン語	中国語	タイ語	英語
国際交流プラザ ☎ (616) 1564	15:00～18:00	月曜日		火曜日	水曜日	金曜日
		第4日曜日（※要予約）				
外国人相談コーナー（市役所2階） ☎ (632) 2834 （開設時間のみ）	9:00～12:00	木曜日		第2木曜日		
	14:00～17:00	木曜日			第2木曜日	

■外国人のための日本語教室（費用＝1カ月1,000円）

会場	曜日	時間	10月の休（やす）み
国際交流プラザ	月曜日	13:30～17:30（要予約。費用＝1時間150円）	10日
	火曜日	13:30～15:30（要予約）	—
	水曜日	① 10:00～12:00 ② 13:30～15:30	—
	土曜日	13:30～15:30	22日
	日曜日	10:00～12:00（中高生対象）	9日
姿川地区市民センター（西川田町）	火曜日	① 10:00～12:00 ② 18:30～20:30	—
市総合福祉センター（中央1丁目）	木曜日	18:00～20:00	—
北生涯学習センター（若草3丁目）	土曜日	18:30～20:30	—

◎図書館の郵送貸出（送料無料）のご利用を ▽対象 市内在住の視覚障がい・肢体不自由（1～6級）、要支援・要介護認定の人 ▽申込 直接または電話で、中央図書館へ ▽その他 障がい者手帳番号などの登録が必要。 4 中央図書館 ☎ (636)0231